

# beccol

#65

## SASHA ALEXEEVA

*Sem Deus, sem patrão  
sem marido*

**ENTREVISTA**  
Michael Wolff  
*“Trump quer  
dominar as  
mulheres”*

•  
**ACONTECE**  
O ESTUDANTE  
QUE QUER  
MUDAR O  
ENSINO  
PÚBLICO

•  
**OPINIÃO**  
VIOLÊNCIAS  
NOSSAS DE  
CADA DIA





RevistaBecool



@becoolmagazine

**Capa**  
*Sasha Alexeeva*



# becool

**#66 ABRIL**  
*2018*

4	<b>CARTA AOS LEITORES</b>
5	<b>MISCELÂNEA</b>
	O MÊS EM PÍLULAS
8	<b>ENTREVISTA</b>
	MICHAEL WOLFF
12	<b>MANUAL</b>
	ESTILO E COMPORTAMENTO
18	<b>CAPA</b>
	SASHA ALEXEEVA
30	<b>ACONTECE</b>
	ELE QUER MUDAR O ENSINO PÚBLICO
34	<b>OPINIÃO</b>
	VIOLÊNCIAS NOSSAS DE CADA DIA
38	<b>ENSAIO</b>
	SHAY PEYOTE
44	<b>ESQUENTA</b>
	SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE
48	<b>FAZ SENTIDO?</b>
	ABISMO
49	<b>CRÔNICA</b>
	O FUTURO
50	<b>CHARGE</b>
	HUMOR

**Desculpem a demora** para postar esta revista. Desculpem o Twitfeed em branco aí do lado. Desculpem o silêncio longo durante tanto tempo sobre um assunto tão importante. Mas isso tudo ocorreu porque BECOOL esteve de luto.

No dia 14 de março, Marielle Franco, vereadora do Rio de Janeiro eleita pelo Psol, voltava de um debate na Casa das Pretas, no bairro da Lapa. Eram 21 horas. Cerca de 30 minutos de viagem, um carro emparelha com o que levava Marielle. Dali saíram 13 disparos. Nove acertam a lataria, quatro acertam o vidro. Em seguida, três tiros acertam a cabeça de Marielle, um acerta o pescoço. Anderson Gomes, o motorista que levava a vereadora, levou três tiros nas costas. Os dois morreram.

Mulher, negra, bissexual, favelada. Feminista, socialista, socióloga, militante dos direitos humanos. Vereadora negra num universo cheio de homens brancos. Assassinada. No Rio de Janeiro da intervenção militar que ainda está por provar-se como medida de segurança. No Brasil do debate político belicoso, uma vereadora de posições firmes é morta.

A realidade bateu a porta de forma avassaladora. Marielle lutava por uma sociedade menos desigual. Não é preciso concordar com suas posições para reconhecer a nobreza de quem se dedicava a defender minorias num país injusto. E a voz se cala de repente, como se fosse mais um ato da violência urbana do Rio caótico.

Mas não é só uma morte em meio a tantas. É a morte de uma pessoa que lutava pelo que acreditava — e que pagou um preço alto por isso. A grande mídia, que aplaudiu tudo contra o qual Marielle se levantou, se faz de esquecida. Aplauze, encerra o telejornal sem trilha, convida gente de esquerda pra falar sobre o caso. E usa sua morte para pedir mais intervenção. Uma intervenção a qual ela se opôs.

Nesta edição, abrimos espaço para não deixar a voz de Marielle se calar. É ela quem escreve o artigo “Violências nossas de cada dia”, onde ela discute as violências que sofrem as mulheres, em especial mulheres negras como ela. E neste artigo, ela diz com todas as letras: “o papel de uma parlamentar está além de legislar”.

É, além de legislar, ouvir, atender quem necessita, auxiliar de todas as formas, lutar pelo que acredita, dialogar com a sociedade. Marielle fazia aquilo que a política brasileira sempre se recusou a fazer. Sua morte não pode ser a morte deste modo de se ver a política.

Enquanto generais sugerem intervenção no Brasil inteiro, candidatos se estapeiam na televisão, políticos dizem coisas terrivelmente preconceituosas e a nossa fé na política se esvai, o melhor a fazer é colocar em prática o que ela fez. Votar em quem se compromete a trabalhar por todos, a ouvir, a dialogar. É assim que evitaremos que mais uma voz se cale neste momento sombrio.

Em vídeo que viralizou recentemente, Marielle disse: “não serei interrompida”. É nosso dever evitar que isso ocorra, que ela seja interrompida e a política volte a operar como sempre. Precisamos de democracia, e só assim ela pode finalmente acontecer.

Marielle, presente!



# miscelânea

**mulheres que amamos**

## **MARIELLE FRANCO**

"A gente tem lado, tem classe e tem identificação de gênero." Com essas palavras, Marielle Franco discursou pela primeira vez no plenário da Câmara dos Vereadores do Rio de Janeiro, no início de 2017. "É dessa forma, a partir das soluções coletivas, que a gente vai traçar esse mandato. É isso que nos coloca enquanto mulher negra, origem na Favela da Maré, com o debate de valorização das identidades", acrescentou. O projeto foi abrupta e tragicamente interrompido pouco mais de um ano depois, com o assassinato da vereadora, de 38 anos, e seu motorista, Anderson Pedro Gomes, de 39 anos, no centro da capital fluminense.

Em pouco tempo de mandato, no entanto, Marielle se apresentou para a luta de forma intensa. Com 16 projetos de lei registrados, ela foi uma das mais atuantes no período, enquanto se desdobrava para manter a presença nos encontros com a comunidade. Nos planos do mandato, as pautas pelas quais sempre lutou: defesa dos direitos humanos, feminismo, defesa da população negra e combate à homofobia.

Como consequência dessa atuação, ela se envolveu diretamente na fiscalização da atuação das polícias e, posteriormente, na tentativa de monitoramento da ação das Forças Armadas durante a intervenção decretada pelo governo Temer - tornando-se relatora da Comissão de Representação para representar a Câmara Municipal em Brasília para acompanhar a Intervenção Federal na Segurança Pública do Estado do Rio de Janeiro.

Quatro dias antes de ser assassinada, Marielle lançou luz sobre abusos cometidos em Acari pelo 41º Batalhão da Polícia Militar - o batalhão, que fica em Irajá, é o que mais mata no Estado. Em março do ano passado, dois policiais do 41º já haviam sido presos por terem executado um homem em frente à Escola Municipal Daniel Piza, numa ação durante a qual a adolescente Maria Eduarda Alves da Conceição, de 13 anos, também morreu ao ser atingida por disparo.

Além da mensagem sobre os PMs de Irajá, Marielle postou nos últimos dias contra a morte de Matheus Melo, morto no Jacarezinho - segundo a tia do rapaz, ele foi assassinado por policiais militares.

"Neste momento em que a democracia se coloca frágil, se questiona se vai ter processo eleitoral ou não, onde a gente vê todos os escândalos com relação ao Parlamento, falar das mulheres que lutam pela outra forma de fazer política no processo democrático é fundamental". Foram algumas das últimas palavras pronunciadas por Marielle na Câmara, horas antes de seu assassinato. E é uma das bandeiras levantadas pela militância de esquerda pouco após a notícia da morte:

"Marielle, presente!"



# mulheres que amamos . bloco de notas . roteiro sp

## bloco de notas



**A Seleção Brasileira de futebol feminino** entrou em campo neste domingo, no Estádio La Portada, no Chile, já hepta campeã da Copa América. O título deixou a partida em La Serena, no país sul-americano, em segundo plano: as comandadas do técnico Vadão venceram a Colômbia por 3 a 0 e puderam comemorar o título em grande estilo.

O Brasil foi decretado campeão antes mesmo do apito inicial pois a Argentina, única seleção que poderia alcançar o time verde e amarelo, perdeu de goleada para o Chile, por 4 a 0, em jogo também válido pela última rodada do quadrangular final da competição internacional.

Com o título e a vitória, a Seleção, além de confirmar o 100% de aproveitamento na Copa América, conquistou vaga tanto na Copa do Mundo do ano que vem, na França, quanto nos Jogos Olímpicos de 2020, em Tóquio. O Chile, segundo colocado do torneio, também carimbou um lugar no Mundial, além de poder disputar a repescagem para ir às Olimpíadas.



**Masazo Nonaka** é o homem vivo mais velho do mundo, segundo o Guinness; ele atribui longevidade a doces e longos banhos quentes em águas termais

Normalmente, mulheres são mais conhecidas do que homens por sua longevidade. Mas Masazo Nonaka provou que ele consegue ser tão longo quanto elas: ele foi nomeado o homem mais velho do mundo, de acordo com o Guinness, na

última terça-feira (10).

Ele levou o título de homem vivo mais velho do mundo após o espanhol Francisco Nuñez Olivera, que superava Masazo em longevidade, morrer aos 113 anos.

O idoso gosta de passar o tempo junto de sua família, assistindo TV - principalmente lutas de sumô -, lendo jornais e comendo doces e sobremesas. E, apesar de precisar de uma cadeira de rodas para se locomover, está bastante lúcido.

Por falar em doces, Masazo acredita que a quantidade de doces que ele come são o motivo por estar vivo há tanto tempo - junto com longos banhos quentes em águas termais. Bolos de morango são seus favoritos, segundo a família.

Sua filha, entretanto, acredita que a razão por trás de sua longevidade é a falta de estresse. "Ele vive a vida sem estresse e, se não quer ou não gosta de algo, faz questão de que todos saibam", disse ela.

**Para mais informações**, siga no Twitter: @becoolmagazine

## setlist

### Playlist pesadona

Perpetuando um dos maiores clichês do YouTube, vamos disponibilizar para vocês uma playlist pesadona. Mas essa é só de música pop, então sossega a raba aí.

- 5. Capital Inicial — Sem Cansar:** cara, eu vou fazer, cara, uma música, cara, de sexo, cara, porque cara, é muita hipocrisia
- 4. Rihanna — Rude Boy:** deve ter umas 500 pesadonas da Rihanna, mas essa foi a primeira que lembramos
- 3. Ultraje a Rigor — Sexo:** os anos se passaram e o Roger tá andando com o MBL. Não que seja uma surpresa...
- 2. Akon — I Wanna Fuck You (ft. Snopp Dogg):** essa música lembra muito o "Domingão do Faustão". kkkkk

### 1. Taylor Swift — Treacherous

Sim, esta música é cheia de referências a sexo. Antes mesmo de "Dress" e "Ready For It", ela já causava com sutilezas como "And I'll do anything you say/If you say it with your hands". E você achando que o problema era a Anitta...



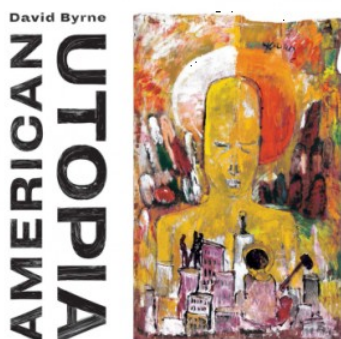
roteiro sp

•



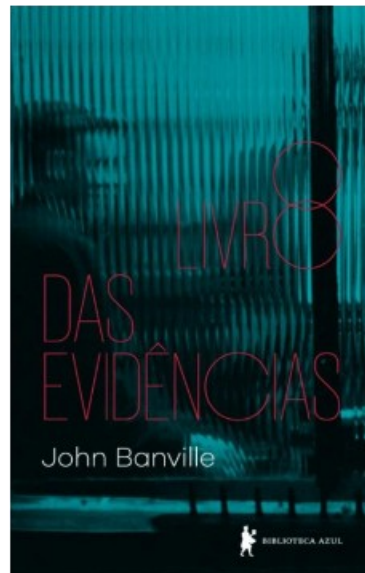
## FILME: VINGADORES — GUERRA INFINITA

Thanos (Josh Brolin) enfim chega à Terra, disposto a reunir as Joias do Infinito. Para enfrentá-lo, os Vingadores precisam unir forças com os Guardiões da Galáxia, ao mesmo tempo em que lidam com desavenças entre alguns de seus integrantes.



## CD: AMERICAN UTOPIA

Com 65 anos o cantor norte-americano David Byrne, fundador da banda Talking Heads, está de volta. David mostra toda sua habilidade musical com músicas que marcaram uma geração americana. Sabendo tocar guitarra, guitarra acústica, contrabaixo elétrico, teclados, sintetizador, flauta, clavinete, slide guitar e gaita o artista nascido na Escócia mostra toda sua versatilidade com gêneros musicais bastante diferentes como Música experimental, worldbeat, New Wave, rock alternativo e pop. (Warner, R\$ 38)



## LIVRO: O LIVRO DAS EVIDÊNCIAS

Freddie Montgomery é um exemplo de bon-vivant. Após abandonar o emprego de cientista, decide morar com a esposa e o filho em uma ilha do Mediterrâneo, aproveitando os prazeres da vida às custas do dinheiro da família. Quando a herança deixada pelo pai acaba, Freddie resolve pegar um empréstimo para manter seu alto padrão de vida, mas termina envolvendo-se com pessoas de má índole. Para sanar essa dívida, Freddie decide então abandonar a família e voltar para sua terra natal, a Irlanda, em busca do que restou do espólio de seu pai. Só não contava que sua mãe havia usado o restante de sua herança para investir no nem tão promissor comércio de pôneis. Desesperado, Freddie decide então recuperar as obras de arte que sua mãe vendeu para um conhecido colecionador da região e, nessa tentativa frustrada, comete um assassinato. (Biblioteca Azul, 240 páginas, R\$ 45)



## SHOW: ZECA PAGODINHO

O cantor sobe ao palco com a banda Muleke, grupo que o acompanha durante toda sua trajetória artística, para apresentar o show "Ser Humano", que tem como base o repertório do CD de mesmo nome lançado em Abril de 2015. Entre as músicas selecionadas estão "Amor pela Metade", "Foi Embora" e "Mangas e Panos", além de clássicos da carreira como "Coração em Desalinho", "Judia de Mim" e "Deixa a Vida Me Levar". Dia 28 no Templo Music: Rua Guaimbé 344. Telefone: (11) 2601-1441. Ingressos: R\$ 100 a R\$ 200

# Michael Wolff

## “Trump quer dominar as mulheres”

---

*O autor de Fogo e Fúria, o livro que o presidente dos EUA quis proibir, explica as tensões vividas na Casa Branca pela ótica de quem conviveu com um presidente supostamente instável e despreparado para a função.*

---

POR JAN MARTÍNEZ AHRENS

*Se Donald Trump é polêmico, Fogo e Fúria não é menos. Vilipendiado pelo presidente, que inclusive tentou proibi-lo, o livro de Michael Wolff oferece uma descrição impiedosa do governante e seu entorno. Um mosaico de versões, obtidas depois de 200 dias instalado na Casa Branca, que deram à luz um fenômeno de massas. Mais de dois milhões de exemplares vendidos e uma interminável polêmica sobre Trump, o livro é o próprio autor. Mordaz e cético, Wolff, de 64 anos, recebe o EL PAÍS em seu apartamento em Manhattan. Sentado em uma pequena poltrona creme, desentranha com língua bífida o universo Trump.*

**Jan Martínez Ahrens:** O sr. esperava este sucesso?

**Michael Wolff:** De modo algum. Pensei que geraria alguma controvérsia, mas não nessa escala. Foi muito mais longe do que jamais pude imaginar.

**JMA:** A tentativa da Casa Branca de proibir seu livro ajudou?

**MW:** Isso é óbvio. Mas tem algo mais. Em quatro semanas foram vendidos dois milhões de exemplares. Isso é único. Dá para sentir no ar a necessidade de encontrar sentido no que está ocorrendo com Trump e suas explosões diárias. O livro permite às pessoas concentrar tudo que está acontecendo em uma história, e também lhes reafirma que eles não estão loucos, o louco é ele.

**JMA:** O que aconteceu com o processo da Casa Branca e a acusação de calúnia?

**MW:** Foram uma demonstração de que Trump não tem ideia do que faz. Nele tudo se reduz a eu-quero-eu-posso. Bem, pois não pode impedir a publicação de um livro. Longe de ter

evitado que as pessoas lessem, o efeito foi impulsionar de forma astronômica sua venda.

**JMA:** Trump foi muito duro com seu livro. Disse que é falso, tedioso e nega ter conversado com você.

**MW:** Eu teria me conformado de receber um tuíte cheio de raiva, mas que o presidente dos Estados Unidos tentasse barrar a publicação e entrasse com um processo foi além das minhas fantasias mais selvagens. Se é que é mesmo um idiota completo...

**JMA:** Vocês se conheciam, não?

**MW:** Conheço-o desde que eu escrevia na The New York Magazine há 20 anos. Costumava me ligar para reclamar da revista, do que se dizia sobre ele, e com mais frequência do que não se dizia. Nós nos encontrávamos de vez em quando. Não diria que éramos amigos, mas mantínhamos relações amistosas. Mais tarde, em plena campanha, entrevistei-o para a Hollywood Reporter. Gostou do que fiz, me disse que eu era o melhor, o maior, o grande Wolff... sabe como é o Trump. Então quando ganhou, na transição, visitei-o na Trump Tower e pedi permissão para entrar na Casa Branca como observador. No início, acreditou que eu estivesse pedindo trabalho, mas disse a ele que não, que queria escrever um livro. E me respondeu que sim, claro, que tudo bem. E esse foi o passaporte. Obtive a autorização do presidente. As portas se abriram para mim e comecei a fazer parte da mobília.

**JMA:** E como é o ambiente na Casa Branca?

**MW:** Caótico, intenso e hostil. Em muito pouco tempo a unidade se quebrou, estouraram as facções e deixaram de se





---

*“Trump é  
preguiçoso  
demais para  
concorrer  
outra vez”.*

---

falar uns com os outros. E isso me ajudou, porque recorriam a mim para saber o que pensavam os outros. Jared Kushner e Ivanka Trump para descobrir o que tinha me dito o estrategista-chefe, Steve Bannon; o chefe de gabinete, Reince Priebus, para saber o que todos eles diziam...

**JMA:** No livro, há personagens, como o falecido ex-presidente da rede Fox, Roger Ailes, que consideram que Trump não tem crenças.

**MW:** É isso mesmo. Não tem crenças nem escrúpulos. Sua ideologia se limita ao faça-me feliz agora. Trump vive o momento, e no momento seguinte tudo pode mudar. Literalmente, ele vive em uma bolha de instantaneidade. Na Casa Branca todos se referiam a ele como uma criança. Às vezes de 16 anos, outras de nove, outras de dois. Mas sempre uma criança que precisa de gratificação imediata.

**JMA:** Mas é o presidente dos Estados, venceu as eleições, deve ter alguma virtude.

**MW:** Sua virtude é que é espontâneo. Não dissimula. Inclusive quando mente, não o faz calculadamente. Não é falso. É o que se vê. É Donald Trump. E isso agrada muita gente.

**JMA:** Chegam a defini-lo como o Deus Sol. Não é exagero?

**MW:** Ele mesmo se vê como o centro do mundo. É alguém que não tem capacidade para contextualizar e entender as coisas como os demais, com certa relatividade.

**JMA:** E não acha que com os anos possa se tornar um presidente convencional?

**MW:** Impossível. Todos à sua volta chegam à mesma conclusão: não tem a capacidade analítica nem as habilidades para o posto. Vive o momento.

**JMA:** Qual a relação dele com as mulheres?

**MW:** É um mulherengo, a vida toda passou correndo atrás das mulheres. Quer sexo a cada minuto do dia. Quer dominá-las a cada passo do caminho. As mulheres são o principal interesse de sua vida. Por isso criou seu próprio concurso de beleza.

**JMA:** E com sua esposa Melania?

**MW:** Ele a mantém como um troféu. Todos os casamentos são de alguma forma um acordo, e neste caso há um pacto de formalidade e distância. Mal se veem.

**JMA:** Quem era seu guardião na Casa Branca?

**MW:** Provavelmente Bannon.

**JMA:** Há quem diga que ele influenciou o livro.

**MW:** E é verdade, porque fala melhor que os outros e se deixa

gravar.

**JMA:** Como é Bannon?

**MW:** Inteligente, divertido, perspicaz...

**JMA:** Perigoso?

**MW:** Perigoso.

**JMA:** Era o mais extremista do gabinete. E é considerado o representante da ultradireita.

**MW:** É verdade que é visto assim, mas tenho uma opinião diferente. Não o considero um extremista, mas alguém comprometido com suas ideias, que não busca o poder pelo poder. Muito intelectualizado e movido pelos meios de comunicação...

**JMA:** Mas o site que dirigia, Breitbart News, não é um exemplo de moderação nem de intelectualidade, e sim um panfleto radical de direita e racista.

**MW:** Não é um moderado, sem dúvida certo. Mas gosta é de criar meios de comunicação e conectar-se com a audiência. Um dia me disse que queria fazer um Breitbart de esquerda...

**JMA:** Desculpe, como o sr. se define politicamente?

**MW:** Não tenho afiliação política... Bem, moro em Nova York, talvez seja de centro.

**JMA:** O vínculo de Trump com sua filha mais velha e assessora, Ivanka, é diferente?

**MW:** Ela é a mais parecida com ele: 100% transacional. As pessoas da Casa Branca a descrevem como uma mini Donald Trump que organizou até sua vida matrimonial.

**JMA:** Muitos a consideram sua herdeira política.

**MW:** Trump não pensa nisso. Não pensa no que virá depois.

**JMA:** Como Ivanka se dá com Melania?

**MW:** Muito mal. Ivanka sempre falava mal dela e zombava de que acreditasse que Trump conseguiria chegar a presidente se candidatasse.

**JMA:** Bannon, em seu livro, afirma que o presidente tem 33% de probabilidade de impeachment, 33% de se demitir e outro tanto de finalizar o mandato, mas não será reeleito. Acredita nisso?

**MW:** Não sei se com essas porcentagens. Mas concordo totalmente com Bannon que Trump não será reeleito nem que concorrerá novamente ao cargo.

**JMA:** Por quê? Ele ainda mantém ativa sua base.

**MW:** Sua porcentagem de aceitação é muito baixa, em torno de 35%, mas além disso ele não tem nada mais a ganhar. Já é o



presidente. Em seu mundo, ele já conseguiu o que tinha de conseguir. Então prefere sair a se arriscar a perder. E é preguiçoso demais para concorrer outra vez.

**JMA:** Mas Trump pode tentar a reeleição. Presidente, milionário, showman de sucesso. Também não se pode negar que conseguiu o que se propôs.

**MW:** Ele é um vencedor porque se declara um vencedor. Mas é o presidente mais desprezado da história moderna. E diz que é multimilionário, mas não apresentou suas contas. Seu maior medo, na verdade, é que o procurador especial investigue seu histórico financeiro. Isso o aterroriza e por isso a qualquer momento pode ser destituído.

**JMA:** Visto dessa forma, Trump seria um acidente na história dos EUA.

**MW:** Há duas linhas que se cruzam. De um lado, a corrente populista e nacionalista, um fenômeno mundial representado aqui por Bannon. E depois vem Trump. Ambos emergem em um mesmo ponto, mas não têm de ir necessariamente de mãos dadas. Mais do que isso, penso que Trump desaparecerá e que a outra linha, não sabemos de que forma, prosseguirá.

**JMA:** Bannon manipulou Trump por interesse próprio? Lendo o livro, é o que parece.

**MW:** No fundo acho que Bannon viu o atrativo eleitoral de Trump. Pensava que era um palhaço, mas que tinha a virtude de se conectar com o público. Foi uma relação simbiótica. Depois, Bannon ficou tão decepcionado com Trump e suas inconsistências que seus sonhos se esvaíram.

**JMA:** E agora a ligação entre os dois se rompeu.

**MW:** Mas não foi destruída. Veja, com Trump não se estabelecem vínculos normais, tudo é puramente transacional. Bannon pode voltar? Sim. Trump pode me ligar? Não tenho dúvidas.

**JMA:** O sr. foi criticado por não comprovar os dados.

**MW:** Há apenas alguns erros.

**JMA:** Foram corrigidos?

**MW:** Foram corrigidos e eram menores. Mas não há mais erros do que em qualquer livro dessas características e de 325 páginas. É uma obra que se tornou um fenômeno e que todos querem destruir. Mesmo que não seja possível.

**JMA:** O livro está repleto de citações suculentas, cuja procedência se desconhece. Aí há um problema de fontes.

**MW:** Não, nada disso. Uma obra desse tipo, em que se oferece uma visão interna da Casa Branca, tem esse custo. Você fecha acordos com muitos que te dirão coisas só se forem protegidos. É o estilo Woodward. O sucesso do livro fez pensar que eu tenho que estar de posse da verdade. Da verdade absoluta. Mas não posso oferecer a verdade absoluta: o que faço é escrever o que vi e ouvi. Meu trabalho é diferente do repórter policial. Sou um escritor. Meu talento vem de pegar personagens, experiências e cenas e colocá-las na página de forma que o leitor possa lê-las e dizer: "Sinto que estou aí e que posso entender". É isso que faço.

**JMA:** Então há um certo nível de ficção...

**MW:** Não acho.

**JMA:** Mas o sr. diz que é escritor, que usa a recriação para explicar o que ocorreu.

**MW:** Ninguém tem a chave da verdade. Escrevo sobre o que presenciei ou o que me foi descrito. E faço com a precisão que consigo e da forma mais real e vibrante de que sou capaz. E isso é tudo que posso fazer. Ao ler, tem-se a sensação de uma certa onisciência, mas eu não sou onisciente. É uma técnica. Muita gente me perguntou como sabia isso ou aquilo, ou como reproduzia essa conversa. Aconteceu sobretudo com uma reunião entre Bannon e Roger Ailes. A polêmica acabou quando alguém que também tinha estado presente tornou público que essa reunião aconteceu na minha casa. Isso acontece ao longo de todo o livro.

**JMA:** Mudaria alguma coisa?

**MW:** Não sei, tudo pode mudar, inclusive Trump pode se tornar Roosevelt. Mas a essas alturas, deixo como está. ●



# manual

## ESTILO E COMPORTAMENTO

carreira

# SEJA MAIS FELIZ NO TRABALHO

POR PEDRO NOGUEIRA

**Você está feliz** no seu trabalho?

Provavelmente a resposta é “não”. Um levantamento revelou que 72% dos brasileiros vivem insatisfeitos com seu emprego. Ou seja, se você respondeu “sim”, parabéns: está num seleto grupo que incluiu apenas 1 em cada 4 pessoas.

O que podemos fazer, então, para aumentar a nossa satisfação dentro do ambiente profissional? Encontrei uma pesquisa bem interessante da revista americana Fortune com 5 coisas que trazem felicidade no trabalho, tudo com base em estudos científicos. É o seguinte:

### 1# DESAFIO

Quando você tem uma tarefa desafiadora no trabalho, isso te deixa mais feliz. Mas há um detalhe fundamental: ela deve ser atingível. Se a meta for absurda, isso terá o efeito contrário e você ficará desmotivado. Uma sugestão? Não seja passivo. Busque sempre a proatividade. Reflita sobre como melhorar os resultados e se esforce para atingi-los.

### 2# PROGRESSO

Sentir que você está progredindo é outro fator importante. Ninguém gosta de ficar estagnado ou de deixar tarefas incompletas para trás. Crie uma lista de tarefas e mantenha-a sempre atualizada. Quando você se sentir perdido, olhe-a para lembrar como o seu trabalho está evoluindo.

### 3# SEGURANÇA

O medo de perder o emprego é ruim para a performance e o engajamento das pessoas. Claro, você precisa ter consciência de que ser preguiçoso ou cometer besteiras por falta de atenção podem levar à sua demissão. Mas trabalhar sob a constante ameaça de ser dispensado afeta a criatividade, o espírito de equipe, a inovação e vários outros fatores. Então tenha uma conversa franca com seu chefe sobre como ele enxerga o seu futuro dentro da companhia.

### 4# AUTONOMIA

Uma pesquisa revelou que autonomia traz mais felicidade do que dinheiro. Sendo assim, é preciso buscar um certo grau de independência no trabalho. Uma maneira de atingir isso é conquistando a confiança dos seus superiores, demonstrando esforço e comprometimento com a empresa.

### 5# RELACIONAMENTO

Quem tem bons amigos no trabalho (ou pelo menos um) é mais produtivo e engajado. Por isso é importante construir uma relação com as pessoas também fora da empresa, saindo para almoçar junto ou fazendo happy hours.

\*\*\*

Agora é hora de refletir sobre esses fatores e tentar colocá-los em prática. Isso talvez demande uma conversa com seus superiores, subordinados, colegas — ou todos eles, por que não? Todo mundo sai ganhando com um clima mais feliz dentro da empresa.







fitness

.

# QUANTOS EXERCÍCIOS PARA CADA MÚSCULO?

POR RICARDO WESLEY

Uma pergunta que permeia a mente de todo praticante de musculação é: “Quantos exercícios fazer para cada músculo?” A escolha vai variar conforme a divisão de treinamento e o volume de cada dia de trabalho.

Em primeiro lugar, temos que considerar uma hierarquia para os exercícios. Deve-se priorizar os movimentos que proporcionam maior estímulo global. Por isso, num treinamento de costas e bíceps, jamais vamos fazer um único exercício para costas e vários para o bíceps.

Vamos pensar num exemplo de treinamento para costas e bíceps para um atleta intermediário:

## **COSTAS**

- Remada supinada
- Puxada supinada
- Crucifixo inverso

## **BÍCEPS**

- Rosca direta
- Como o bíceps já é estimulado nos exercícios de costas, um único exercício focado nele é o suficiente. Para quem está num nível mais avançado, poderíamos considerar:

## **COSTAS**

- Remada supinada
- Remada aberta
- Puxada supinada
- Puxada aberta
- Crucifixo inverso

## **BÍCEPS**

- Rosca direta
- Rosca martelo

## **CORE**

- Lombar livre
- Dessa forma, trabalha-se absolutamente todas as musculaturas das costas e do bíceps. Agora é importante pensar no número de séries. Os movimentos iniciais ficam com mais, os finais com menos:

## **COSTAS**

- Remada supinada: 3 séries
- Remada aberta: 3 séries
- Puxada supinada: 3 séries
- Puxada aberta: 2 séries
- Crucifixo inverso: 2 séries

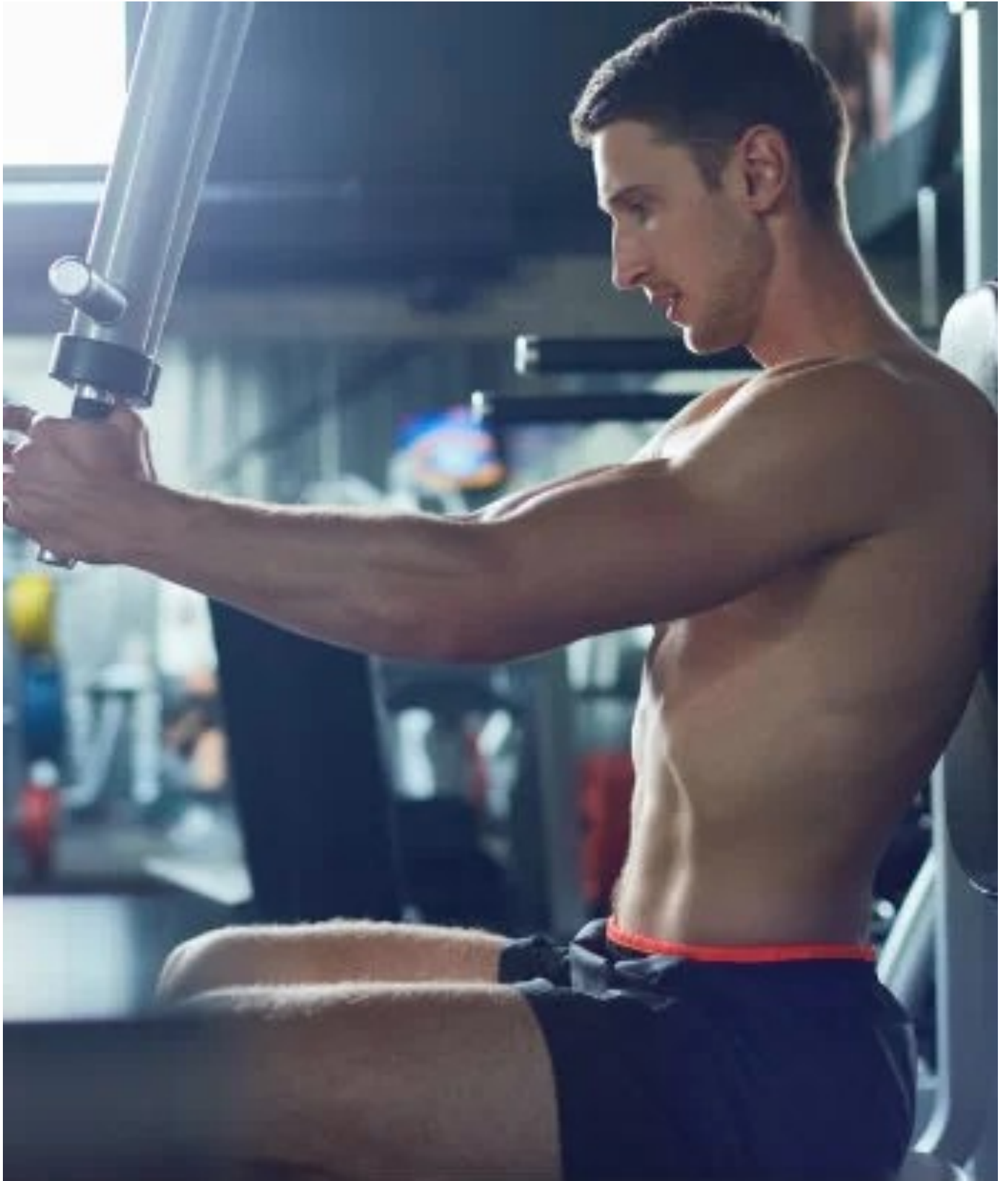
## **BÍCEPS**

- Rosca direta: 3 séries
- Rosca martelo: 3 séries

## **CORE**

- Lombar livre: 2 séries
- O número de exercícios que você vai traçar para cada musculatura depende de vários fatores e vale a pena conversar com um instrutor da academia para ele auxiliá-lo com esta questão.

No entanto, a regra geral é priorizar os movimentos multiarticulares, pois eles proporcionam melhores resultados e acabam envolvendo diferentes as musculaturas ao longo treino.







estilo

.

## 3 LOOKS COM JEANS BRANCO

POR PEDRO NOGUEIRA

**E aí, senhores,** tudo bom?

Hoje vamos falar sobre uma peça que está bombando e que você precisa acrescentar ao seu arsenal: o jeans branco. O que foi? Você nunca usou fora do réveillon? Fique tranquilo. Para te inspirar, eis 3 looks matadores para montar com jeans branco:

**JEANS BRANCO + CAMISA AZUL-MARINHO**

A combinação entre branco e azul-marinho traz um ar náutico sofisticado e contemporâneo. É um look perfeito para os meses quentes, mas também dá para usar no frio. Se quiser, você pode trocar a camisa por um blazer azul-marinho. Fica show.

**JEANS BRANCO + BLAZER BEGE**

Não é porque o branco é uma cor neutra que você deve usá-lo com cores chamativas. Pelo contrário. É aconselhável manter o visual clean e minimalista. O bege combina particularmente bem com o branco. Seja no blazer ou na escolha do calçado. Este aqui é um look casual, mas que oferece uma grande dose de elegância.

**JEANS BRANCO + PÓLO SALMÃO**

Quer um look mais descontraído? Aposte na polo, de preferência em tons pastéis, que são mais suaves, como essa camisa salmão da foto abaixo. Um sapato top-sider fica perfeito para completar o visual.







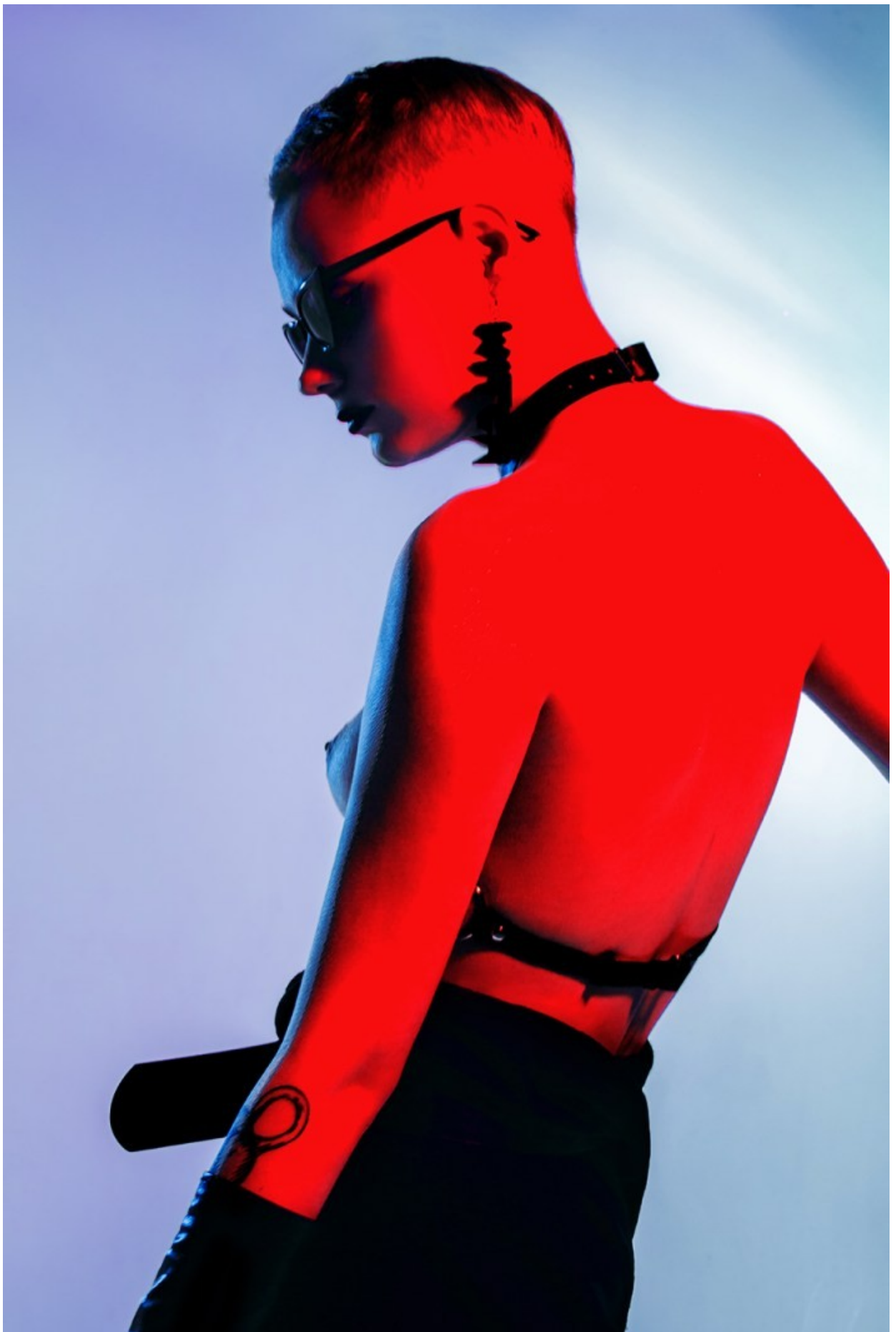
# SASHA ALEXEEVA

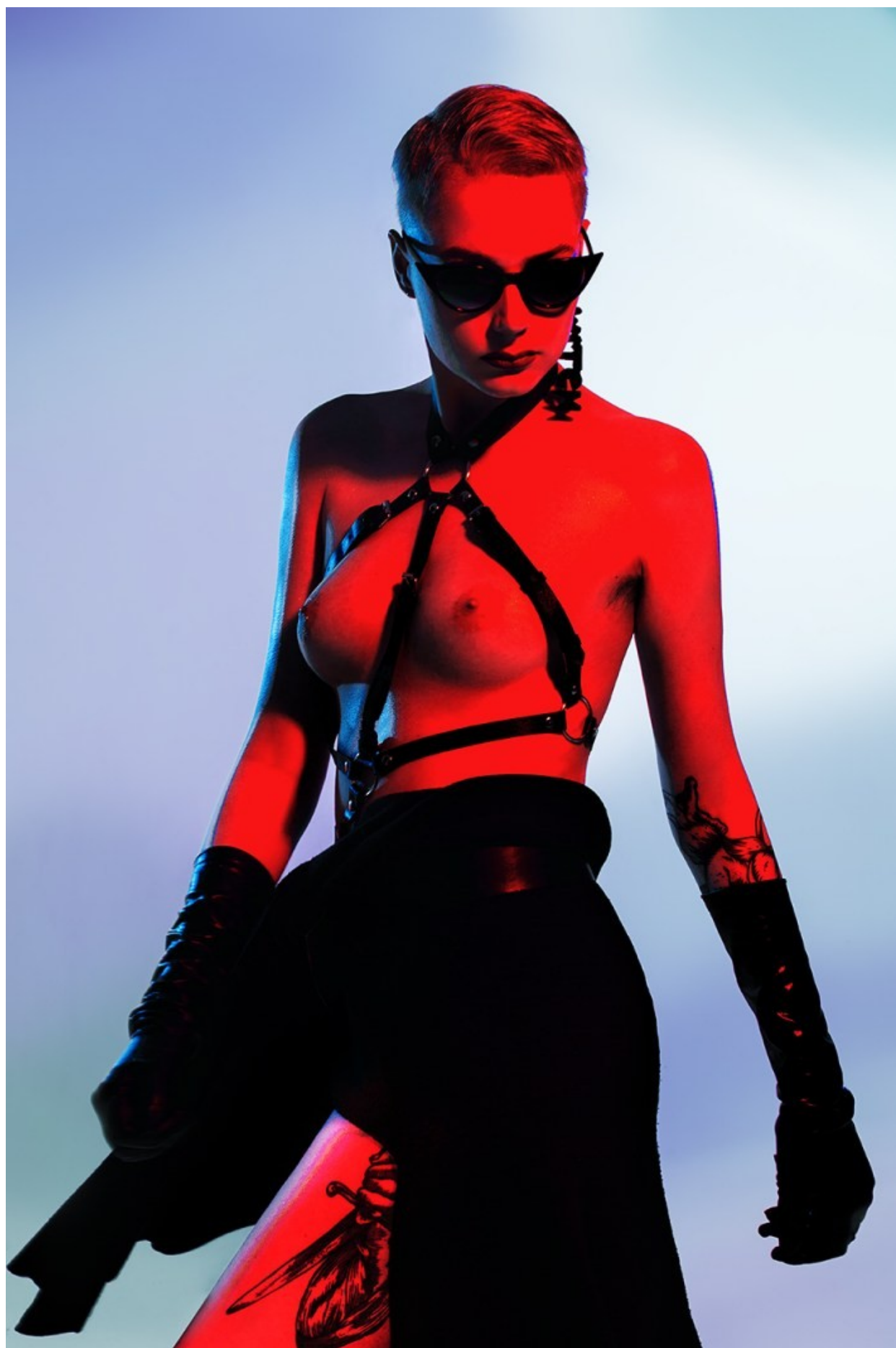
POR YANA SHTILMAN



































acontece

# ELE QUER MUDAR O ENSINO PÚBLICO

---

*Projeto de aluno da USP que contrariou a própria família para estudar mostra a estudantes de escolas públicas que ensino superior é realidade possível. Mais de 3 mil alunos são beneficiados.*

---

POR CAROLINE RIBEIRO





# ele quer mudar o ensino público

*“Se eles  
querem fazer  
faculdade,  
nós  
ajudamos. Se  
eles não  
querem,  
saberão que  
têm direito”.*

**Vinícius de Andrade** estuda na Universidade de São Paulo (USP) em Ribeirão Preto, mas chegar ao ensino superior foi um passo corajoso para ele. Primeiro porque ia na contramão da trilha seguida por sua família, em que todos trabalham desde cedo, segundo porque ele não sabia como tornar esse sonho possível — um problema que descobriu mais tarde ser muito comum entre os jovens.

Ao concluir o ensino médio, ele tinha um desejo, mas lhe faltavam referências. “Eu não sabia o que queria estudar, e nem como faria isso. Eu não tinha informação. Eu não sabia das oportunidades, ou como funcionava o Enem ou a Fuvest”, relata. Foi então que, com o empurrão de um amigo, ele se matriculou num curso pré-vestibular e teve acesso a informações que nunca havia recebido antes.

Andrade nasceu e cresceu em Ribeirão Preto, interior de São Paulo, e passou parte da vida escolar em colégios públicos. Foi aprovado no curso de Economia da USP após dois anos tentando, mas então sentiu que não bastava estar ali sozinho — seus colegas e vizinhos não estavam usufruindo do mesmo privilégio. Sua inquietude serviu como semente para a criação do projeto Salvaguarda, que visa mostrar aos estudantes da rede pública que a graduação é uma realidade possível para eles.

“Como vamos de escola em escola e entramos nas salas de aula, nós atingimos todos os alunos, dos mais decididos àqueles que não sabem nada. Se eles querem fazer faculdade, nós ajudamos. Se eles não querem, saberão pelo menos que têm direito a isso”, explica o idealizador.

O projeto surgiu a partir de um trabalho para a faculdade no primeiro semestre de 2016, quando Andrade visitou quatro escolas públicas de Ribeirão Preto e aplicou um questionário para descobrir o nível de informação e interesse na graduação entre os alunos do último ano do ensino médio. Dos 193 entrevistados, apenas 13 conheciam o vestibular da Fuvest, que dá acesso à USP.

“Foi impactante. Os alunos pareciam interessados, mas ninguém estava inscrito no Enem, ninguém sabia o que era redação”, conta o universitário. Aos poucos, ele conseguiu reunir dezenas de voluntários e promover uma parceria intensa e contínua com escolas públicas da região, bem como com cursos pré-vestibular, que hoje oferecem bolsas a alunos envolvidos no projeto.

A falta de informação acerca do ensino superior não é um problema que se limita a Ribeirão Preto, mas é grave em todo o

Brasil — assim concluiu uma pesquisa realizada pelo Salvaguarda em 2017 envolvendo 1.645 alunos da rede pública em 25 cidades de 19 estados. O levantamento foi ponto de partida para o desejo de Andrade de, no futuro, expandir o projeto para outras partes do país.

A pesquisa mostrou que, enquanto 90% dos alunos conheciam o Enem, quase metade não sabia seu significado ou utilidade. Cerca de 70% dos entrevistados disseram já terem ouvido falar do Sistema de Seleção Unificada (Sisu), mas menos de 20% sabiam dizer para que ele serve.

O mesmo acontece com os programas de bolsa e financiamento oferecidos pelo governo para o estudo em faculdades privadas. Enquanto cerca de 80% dos alunos já ouviram falar de Fies e Prouni, menos de 40% sabem para que serve o primeiro, e apenas 20% sabem a utilidade do segundo.

Em Ribeirão Preto, 52% dos alunos não sabiam que há uma universidade pública em sua cidade. Esse mesmo índice é de 45% em Teresina, 39% em Manaus e 37% em Porto Alegre — capitais estaduais que possuem três ou mais instituições públicas de ensino superior.

O objetivo do Salvaguarda vai além de apenas informar alunos sobre provas e universidades. “É mais completo. Envolve empoderamento, despertar senso crítico. O importante é que eles tenham a rédea da vida deles, e é isso que a gente quer promover. Queremos dar liberdade, porque infelizmente eles ainda não são livres. E é justamente pela falta de informação”, conta Andrade.

Em 2017, o projeto alcançou diretamente 1.375 alunos em 11 escolas de Ribeirão Preto e região. Deles, mais de mil se inscreveram no Enem, e seis foram aprovados na USP. Uma delas é a estudante Maria Eduarda Almeida, que está no primeiro semestre do curso de Farmácia.

“Sempre foi meu sonho fazer faculdade, mas eu tinha muita dificuldade pelo fato de a escola pública ser bem deficitária”, afirma ela. “O Salvaguarda foi muito bom para o meu crescimento e experiência. Ele me proporcionou cursos que me ajudaram nos meus estudos para o vestibular e me colocou em contato com universitários da área que eu queria seguir.”

O projeto conta hoje com mais de 300 voluntários, todos universitários, que se dividem entre visitas às escolas, oficinas de redação e monitoramento de grupos de Whatsapp — onde os alunos mantêm contato constante com os integrantes do projeto, pedindo dicas e informações.

As escolas parceiras do Salvaguarda — que em 2018 já são 14,





atingindo mais de 3 mil alunos do segundo e terceiro ano no ensino médio – recebem visitas de voluntários mensalmente. Eles auxiliam os estudantes em suas inscrições no Enem e outros vestibulares, dão informações sobre cursos e universidades e contam suas próprias histórias de superação. Estudantes de diversas áreas, do direito à biologia, também vão às salas de aula para falar sobre seus cursos.

Andrade conta que, certa vez, disse à coordenadora de uma das escolas que gostaria de levar um estudante de Medicina para conversar com os alunos, mas ouviu a seguinte resposta: "É melhor alguém de Pedagogia ou Enfermagem, porque Medicina é sonhar alto demais para eles".

"Ou seja, existe uma limitação dentro dos próprios agentes da escola", diz o futuro economista, que enxerga o projeto como um corpo complementar necessário nesse espaço escolar. "O corpo docente da rede pública, infelizmente, não dá conta desse trabalho. Conheço professor que é bartender e mototaxista. Já ouvi professor dizendo que é proibido fazer Enem depois de sair da escola."

O Salvguarda, que conta com apoio da iniciativa privada, promove ainda passeios gratuitos pelo campus da USP em Ribeirão Preto, com o objetivo de apresentar aos alunos a estrutura da universidade e aproximá-los daquela realidade.

"A visita foi incrível para mim", conta Matheus Conti, um dos 900 alunos do ensino médio que já participaram do passeio. "Foi a primeira vez que eu entrei na USP. Gostei de tudo lá: da organização, dos laboratórios, da estrutura. Eu me surpreendi demais quando cheguei."

O adolescente de 17 anos conheceu o Salvguarda no ano passado, durante o trabalho promovido pelo projeto em sua escola, na cidade de Jardinópolis, região metropolitana de Ribeirão Preto. Desde então, ele mantém fixa a ideia de estudar

na USP.

"Sempre pensei em fazer uma faculdade, e gostava de biologia, mas eu tinha muitas dúvidas sobre onde fazer. Eles me apresentaram várias opções e me explicaram como me inscrever. Eu também não sabia como fazer uma redação, e eles me ensinaram. O projeto foi muito importante nesse processo de decisão e abriu várias oportunidades para mim e para os meus amigos", afirma.

Segundo Conti, a situação entre seus colegas de classe era ainda mais complicada. "Vários não sabiam que a USP é uma universidade pública. Eles não sabiam o que é Fuvest, o que é Unesp. Hoje, muitos deles estão tentando entrar na faculdade."

Andrade lembra o caso de um estudante da Bahia que trabalha como lavrador. Os pais, também lavradores, estudaram até a quarta série e hoje ganham menos de mil reais por mês. No questionário, o garoto disse ter muito interesse em fazer uma faculdade e justificou: "Quero estruturar minha vida". No entanto, ele nunca ouviu falar de Sisu, Prouni ou Fies.

Segundo Andrade, se a informação não chegar a esse jovem enquanto ele estiver na escola, a chance de ele vir depois é muito baixa. "E ele vai continuar sendo um lavrador. Não estou diminuindo a profissão, mas o que me preocupa é que esses alunos nem sempre escolhem essas profissões. Eles estão sendo empurrados. Há uma grande falta de perspectiva."

A atual situação da educação pública no país constitui um problema gravíssimo, observa o idealizador do Salvguarda. "Eu acredito que, se a escola for diferente, os alunos podem se tornar pessoas diferentes. Com o projeto, desejo realmente mudar a educação pública no Brasil. Sei que é complexo, mas não ao ponto de eu não poder tentar. Nada se muda sozinho, nunca." ●



# VIOLÊNCIAS NOSSAS DE CADA DIA

---

*Numa sociedade capitalista, a violência machista é um problema social que atinge diretamente mulheres pobres, faveladas e periféricas.*

---

POR MARIELLE FRANCO



---

## *O papel de uma parlamentar também está além de legislar.*

---

**Vivi chegou a meu gabinete** acompanhada de sua mãe.

Em seu braço, o curativo de uma sutura. Há poucos dias, a jovem foi atacada por um taxista próximo à sua casa, que tentou empurrá-la para dentro de seu carro. Diante da reação e da negativa, ele golpeou a menina com uma faca ou algo semelhante. Tava escuro. Mais à frente, policiais de uma UPP não se deram conta, muito provavelmente consideraram ser uma treta de casal. A universitária chegou ao gabinete pelas mãos de uma vizinha que vem a ser uma de nossas assessoras. Contamos para Vivi que existem mecanismos e equipamentos que atuam nos casos de violência à mulher. Conversamos sobre sororidade, sobre culpas, sobre ser mulher. Da Câmara ela seguiu para a Delegacia de Atendimento à Mulher. Cinco horas depois continuava aguardando para registrar a ocorrência.

Vivi se parece comigo quando jovem. Negra, moradora da favela, estudante, cheia de projetos.

Intervalo pra uma votação no plenário. De volta ao gabinete. Recebemos Alex. Sua mãe passou hoje mesmo por uma cirurgia de reconstrução de face após seu ex marido, pai de Alex, tentar matá-la a golpes de madeira, em Realengo. Ele já havia feito ameaças a ela, inclusive enviando um vídeo onde uma mulher morre após ser golpeada a toras. Já havia uma denúncia feita por ela, há uns meses. O caso nos chegou quando a mãe de Alex dera entrada no hospital, através do contato de uma funcionária de uma Secretaria da Mulher na Paraíba, terra natal da família de Alex, que soube do crime e nos pediu que auxiliasse no caso. A família estava desesperada e com medo, vivendo escondida.

Atuamos em rede, junto com outras instituições que deram auxílio jurídico e pressionaram quanto às investigações que, de início, trataram o caso como sendo lesão corporal. Demorou alguns dias para que um mandado de prisão fosse expedido e o caso tratado como tentativa de feminicídio – sua prisão imediata era a única forma de evitar um assassinato, já que não temos hoje mecanismos de proteção para as mulheres em situação de ameaça e risco real de morte. O pai de Alex foi preso. Alex não sabe o que sentir. Contamos para Alex que existem espaços terapêuticos onde ele pode tratar de suas dores emocionais.

A mãe de Alex lembra um pouco a minha mãe. Nordestina, mulher trabalhadora.

Para além das agressões e do sofrimento, vivenciados tanto pela mãe de Alex quanto por Vivi, ambas as histórias ainda se

desdobram em outra forma de violência que conforma a cultura patriarcal. Trata-se da violência institucional. A mesma, também com forte recorte racial, diz respeito ao tratamento diferenciado por agentes do Estado às mulheres, com culpabilização ou juízo moral daquelas que buscam os serviços públicos para o exercício de seus direitos mais básicos. Em geral essas violências institucionais acontecem dentro das delegacias ou nos hospitais.

O papel de uma parlamentar também está além de legislar.

Passa por fiscalizar, dialogar e vivenciar o cotidiano da sociedade. Lutar por um mundo sem opressões é batalhar, sobretudo, contra a violência e pelas nossas vidas. Queremos muito mais, muito mais direitos e liberdades de fato. Queremos construir outras possibilidades de viver e de nos relacionarmos no mundo.

Mesmo na roda viva que é ser uma vereadora numa cidade caótica, como o Rio, entre sessões plenárias e audiências, entre votações de projetos inócuos e anúncios preocupantes da prefeitura, a violência contra a mulher é um tema que nos abala e se faz presente a todo instante. É permanente. A todo o momento, mesmo agora, durante a redação deste artigo, ao qual retorno nos intervalos possíveis.

A violência contra a mulher, e o devido repúdio, está – como nunca antes na história – nas pautas, nas hashtags, até nas publicidades. Os movimentos feministas locais e por todo o mundo ganharam mais vozes. As grandes manifestações, como a argentina Ni Una a Menos, mobilizaram fortemente a mulherada. No Brasil, o caso de um estupro coletivo colocado nas redes também gerou grande reação. E não é pra menos.

Em 2015, no Brasil, uma mulher sofreu violência sexual a cada duas horas.

E, na imensa maioria, em situação doméstica ou por familiares. O caso é ainda mais grave quando sabemos que muitas não denunciam os abusos e agressões sofridas. O medo, a dependência econômica, a família e os valores são elementos de pressão que levam ao sofrimento silencioso.

Todos os índices reforçam o que já está evidente no cotidiano: a violência contra a mulher é enorme, em especial no âmbito familiar. Por muito tempo a expressão “em briga de marido e mulher não se mete a colher” contribuiu para que a incidência da violência no âmbito doméstico fosse tratada como uma questão privada. Hoje sabemos que isto não é verdade. Trata-se de um problema social!

Os dados na cidade do Rio e por todo o Brasil são alarmantes.





Em nosso estado, o delito com maior registro nas delegacias é o de lesão corporal dolosa, sendo a maioria das vítimas mulheres em condição doméstica.

Embora dados evidenciem que apesar de todas as mulheres estarem suscetíveis a sofrerem a violência machista, numa sociedade capitalista, essa violência é um problema social que atinge diretamente mulheres pobres, faveladas e periféricas. Ou seja, estas mulheres estão ainda mais vulneráveis, pois, para além do machismo, estão submetidas também a outras formas de opressões, como o racismo e a exclusão social.

Fica mais fácil entender essa relação quando olhamos para o assustador fato de que 70% dos pobres do planeta são mulheres.

Esse cenário de barbárie também se expressa de forma difusa em nosso cotidiano. Pequenos gestos levam a uma cultura da violência e do estupro. As suas formas são muitas, sutis e veladas. A expressão física e sexual do machismo é, na verdade, a ponta desse iceberg.

Essa realidade bate à nossa porta diariamente. E não só no sentido figurado. Como vereadora e presidenta da Comissão da Mulher, nos tornamos, enquanto um mandato coletivo, pouco a pouco, um ponto focal sobre o tema na Câmara carioca. Nesse sentido, logo na primeira semana dos trabalhos

legislativos do ano, fomos procuradas por uma servidora da própria Casa parlamentar, que denunciou assédio moral e sexual em seu espaço de trabalho. O assédio tem consequências objetivas e provoca graves danos à saúde, à dignidade, à honra, à imagem, à personalidade das mulheres trabalhadoras, e sua incidência vem crescendo.

Um mandato parlamentar tem limitações institucionais para lidar com questões como essas, mas para além de um primeiro acolhimento, atuamos em rede para que possamos encaminhar a vítima para as instâncias existentes que possam dar o adequado tratamento ao seu caso.

O que está colocado nas ruas, lares, empresas, escolas é a submissão pela violência cotidiana. E é no dia a dia e nas escolhas de vida que me somo às mulheres que dizem basta à violência!

{NR: Este artigo foi publicado pela primeira vez na Mídia Ninja, no dia 23 de abril de 2017, por Marielle Franco, ainda recém-eleita vereadora pelo PSOL do Rio de Janeiro. Marielle morreu no dia 14 de março deste ano, assassinada com três tiros na cabeça e um no pescoço quando voltava de um evento na Lapa. Em luto por Marielle, BECOOL não circulou no mês de março} ●



# SHAY PEYOTE

POR NICOLAS LARRIERE















# esquenta

SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE

sexo

## O QUE É A EJACULAÇÃO PRECOCE?

POR DR FAVIO CRIALEZI

**Você sofre com ejaculação precoce?** Já deixou sua mulher na mão por causa desse problema? Saiba que há relatos sobre a frustração causada pela rapidez da ejaculação no manual indiano Kama Sutra, que foi escrito entre os séculos I e IV.

Um ejaculador precoce não consegue controlar a ejaculação por tempo suficiente para satisfazer sua parceira e se sente insatisfeito com o ato sexual. Não existe concordância entre os especialistas quanto ao tempo mínimo para classificar o homem como ejaculador precoce.

Devemos levar em conta o tempo para ejacular curto, insatisfação com o ato sexual e a perda do controle da ejaculação antes do seu desejo. A Sociedade Internacional de Medicina Sexual define Ejaculação Precoce como “ejaculação que sempre ou quase sempre ocorre antes ou cerca de um minuto após a penetração vaginal; e com consequências pessoais negativas como insatisfação, incômodo, frustração e/ou o desinteresse na intimidade sexual”.

### TIPOS DE EJACULAÇÃO PRECOCE

Ocorrem casos de ejaculação precoce primária, que ocorre sempre rapidamente desde a primeira atividade sexual do indivíduo e com todas ou quase todas as mulheres com quem esteve, ocorre durante toda a vida na maioria desses homens ou pode ser agravada com a idade. Alguns ejaculam antes da penetração vaginal e outros logo após a penetração vaginal.

Ocorrem também casos de ejaculação precoce secundária, que ocorre depois de um período de normalidade ejaculatória durante a vida, geralmente apresentando algum fator ou doença que predisponha a isso. Problemas de relacionamento ou distúrbios psicológicos também podem levar a ejaculação precoce adquirida.

Outra forma é a ejaculação precoce de ocorrência ocasional e não deve ser encarada como sendo algo psicopatológico e sim como uma variação normal no desempenho sexual. Importante é avaliar também o grau de satisfação sexual da parceira em relação ao que o homem se queixa, porque dependemos do tempo que ela leva para atingir o orgasmo para tentar regular o tempo que o homem deve atingir o clímax.

### CAUSAS DO MAL

Ejaculação precoce está presente em cerca de 30% dos homens e não guarda correlação com idade, estado civil ou etnia. Em relação a sua origem

existem fatores hereditários e genéticos moderados, neurobiológicos, metabólicos e endócrinos, urológicos e psicossociais.

Existe concordância entre gêmeos idênticos em cerca de 30%. O hipertireoidismo pode estar relacionado a ejaculação precoce primária. Existe controvérsia com relação à hipersensibilidade e hiperexcitabilidade da glândula peniana.

A ansiedade, principalmente ansiedade de desempenho relacionado à sexualidade, experiência sexual precoce, baixa frequência sexual, falta de técnicas apropriadas e experiência para o controle da ejaculação pode levar a ejaculação precoce, havendo discussão se podem ser consequência em vez de causa.

Existe também associação entre ejaculação precoce e disfunção erétil, podendo formar um ciclo vicioso em que um homem tentando controlar sua ejaculação instintivamente reduz seu nível de excitação ou este mesmo homem tentando ficar mais excitado para uma melhor ereção pode apresentar ejaculação rápida.

### TRATAMENTOS PARA EJACULAÇÃO PRECOCE

Existe muitas formas de tratamento para a Ejaculação precoce. Ele pode ser feito com psicoterapia comportamental, técnicas como “stop-start” e “pause-squeeze”, anestésicos tópicos aplicados na glândula e tratamento farmacológico com drogas da classe dos antidepressivos tricíclicos e dos inibidores da recaptação da serotonina de forma diária ou sob demanda, não sem ocorrer efeitos colaterais.

O “pause-squeeze” consiste em apertar o pênis na região logo abaixo da glândula, durante a masturbação, no momento que o nível de excitação está mais elevado, interrompendo a sensação.

O “stop-start” tem o objetivo de treinar a percepção de sensações genitais, para que a qualquer vontade de ejacular o indivíduo pare, respire profundamente e interrompa a excitação de forma voluntária. A conduta terapêutica atual para ejaculação precoce é a associação de tratamentos farmacológicas com técnicas de psicoterapia comportamental, ou seja, remédio e treino!

Se você tem dificuldades em controlar quando vai ejacular ou qualquer outra dificuldade no âmbito sexual deve procurar um médico urologista para maiores esclarecimentos e tratamento adequado.







esquenta

•



atitude

•

# SERÁ QUE VOCÊ ESTÁ VIVENDO?

POR PEDRONOGUEIRA

**O presidente americano** John Kennedy foi um dos homens mais influentes do século passado. Seu assassinato, em pleno mandato presidencial, causou uma comoção nacional semelhante à morte de Ayrton Senna no Brasil.

Não existe – e nunca vai existir – nenhum povo no mundo preparado para perder um herói no ápice da sua obra. É um trauma nacional que leva muitos anos para ser cicatrizado.

Comecei este texto falando sobre Kennedy por duas razões. Primeiro, eu gostaria de pedir licença para citar uma de suas frases mais famosas: “Esforço e coragem não são suficientes sem propósito e direção.”

Propósito. Essa é uma palavra que, nos últimos tempos, tem cada vez mais

aparecido em textos, vídeos e conversas. Mas o que significa, afinal, propósito? Ou, mais especificamente, viver com propósito?

Acredito que os exemplos de Kennedy e Senna têm muito a nos ensinar. Cada um à sua maneira, eles não apenas viviam por viver. Eles tinham uma razão para viver, que transcendia suas próprias vidas.

Senna estava sempre em busca de explorar os limites do corpo humano e da engenharia mecânica, perseguindo a perfeição em cada curva e cada ultrapassagem que fazia em seu carro de Fórmula 1.

Já Kennedy passava os dias liderando e levando esperança a seus compatriotas num dos momentos mais incertos do país, a Guerra Fria contra a

União Soviética.

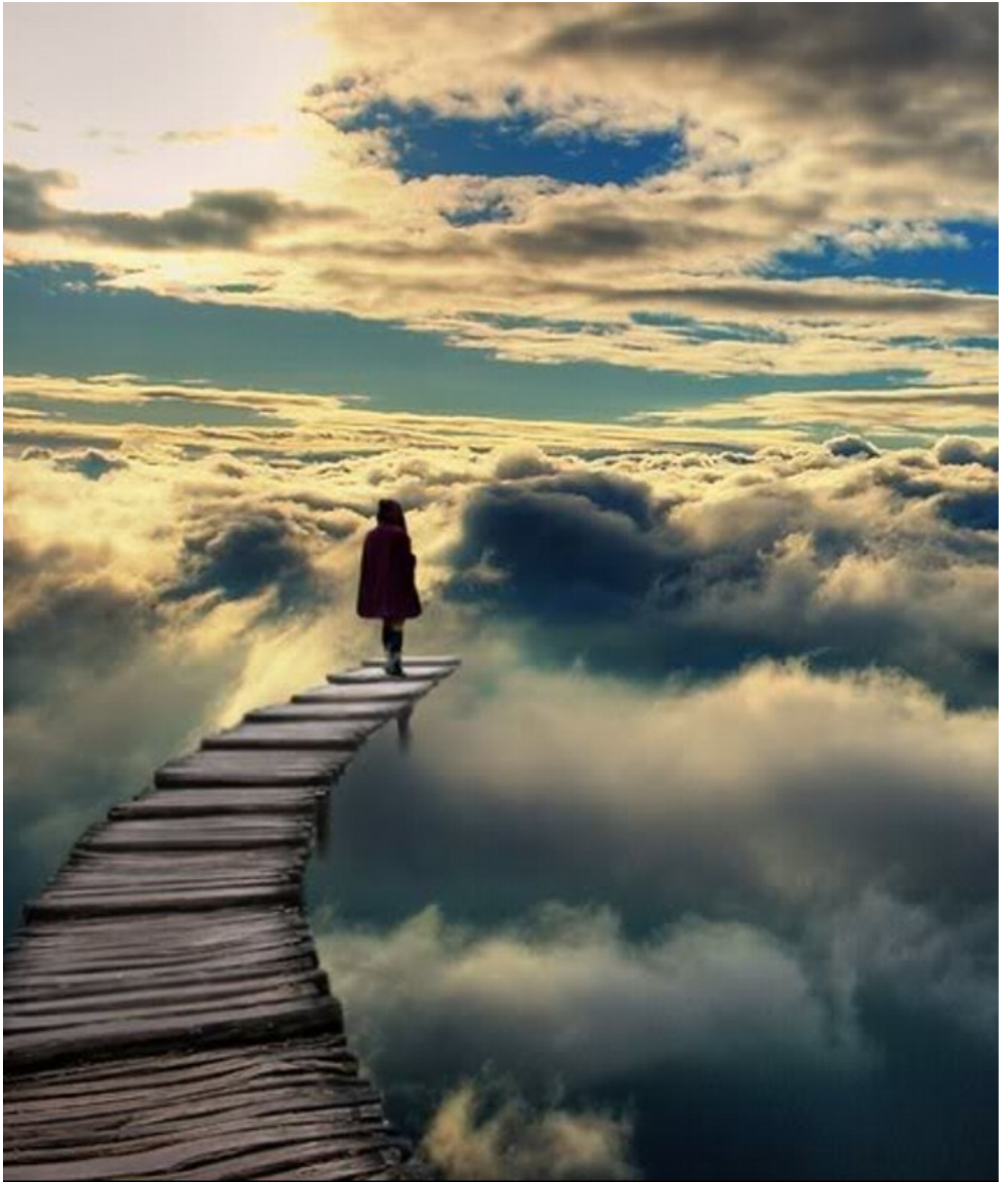
Um homem da política, um homem do esporte. É difícil imaginar duas figuras mais diferentes e, ainda assim, mais iguais. Ambos unidos pela paixão em extrair o melhor de si, em levar suas virtudes ao mais alto grau de excelência.

Isso, talvez, represente a essência do que é viver com propósito: encontrar um talento e direcioná-lo para um objetivo nobre. Produzir uma obra capaz de deixar marcas no mundo e na vida das pessoas.

Nem precisa ser algo tão extremo como os exemplos de Kennedy ou Senna. Você pode ser um enfermeiro; um fotógrafo; um cozinheiro; um marceneiro; um trabalhador voluntário nas horas vagas; um líder local; ou seja lá o que quiser.

Não interessa se você toca a vida de mil, ou meia-dúzia, ou um milhão de pessoas. O importante é que você investiu o seu talento e a sua paixão em fazer a diferença. Procurou um “porquê” para guiar as suas ações.

E esse “porquê”, senhores, talvez seja a diferença sutil, porém monumental, entre “sobreviver” e “viver”. Qual deles você está fazendo?



**faz sentido?**

•

# ABISMO

POR MÔNICA DE SOUZA

**Todo mundo que eu conheço** está pessimista com o Brasil. Todo mundo. Sem exceção. Sobre qualquer assunto. Em qualquer campo ideológico. Na Internet ou na vida real. Pessimismo puro. Nenhuma luz no fim do túnel. Nada. Estamos todos indo em direção ao abismo.

Seu time vai jogar? Vai perder, com certeza (sou são-paulina e sei o que significa). Se ganhar, não faz diferença, pois a CBF já escolheu o Corinthians como campeão brasileiro. Você torce pro Corinthians? Não dá pra ser campeão sem centroavante, com Junior Dutra, com Jadson parecendo estar com lombriga. Certeza que o campeão vai ser o Palmeiras, a Crefisa já decidiu...

Filme novo no cinema? Vai ser um lixo. Filme nacional é sempre ruim. Filme estrangeiro não tá lá aquelas coisas também, muito super-herói, muita fórmula cansada. Se for filme de arte é lacração hipócrita. Hollywood não se importa com ninguém de verdade, vide Harvey Weinstein.

Programa novo na TV? É ruim. Só pra vender merchandising, porque as redes de TV estão na pindaíba por causa da crise no varejo e no governo, os dois maiores anunciantes. A ordem agora é só faturar. E apelar, nem que seja pro enésimo Masterchef. Ou pra banheira. A Globo, bem... A Globo é a Globo, a TV do golpe. Quando ela é progressista é hipocrisia também, que nem Hollywood. Tv por assinatura. Só passa "As Branquelas" o dia todo!

Melhor ficar na Internet? Melhor não! O Facebook nos espiona, o Google também. Se for ficar só de Netflix, você estará a subsidiar a empresa que produziu "O Mecanismo". E no YouTube nada se salva, tudo adolescente querendo se aparecer. Ou "Choque de Cultura", que é hetero demais.

Vamos dar uma volta? Não vai dar, a crise deixou a gente sem dinheiro. E rolê de graça é tudo micado, ou enche ou é chato. Além do mais, é preciso pagar a cerveja e ela não tá valendo o preço ultimamente.

Comer o quê? Se for bom, é caro. Se for muito caro, é pretensioso. Se for barato, é ruim. Ou tem papelão no meio da carne. Só beber? Olha como tão as cervejas! E refrigerante faz muito mal. E suco é muito

ruim.

Ouvir música? Nem pensar! Só tem porcaria, gente falando putaria ou gente sofrendo. Se for pro cenário indie tá cheio de artista imbecil pretensioso. E das músicas antigas eu já enjoiei! Quero coisas novas!

Teatro é um horror! É peça fútil ou peça hippie. Tem que escolher entre interação chata com o público ou gente manjada fazendo piada de programa do Multishow.

Só resta ler um livro. Se houver algum para ler. Autoajuda, empreendedorismo de fachada, romance erótico, histórias bobas de ação, coisa de criança. Vou ter que ficar com as velharias pra sempre? Ou viver de livros técnicos e sobre televisão?

Por isso mesmo que nada é tão bom quanto sair com os amigos. Isto é, se seus amigos forem de verdade, porque hoje em dia não dá mais pra confiar em ninguém. Só tão com você nos momentos bons, nos ruins se escondem. E quem fica com você nos momentos ruins é um bando de abutres que só quer te ver sofrer. Um cachorro é mais leal, mas ter um bichinho dá muito trabalho. Se apaixonar também, e ninguém se apaixona de verdade hoje em dia. (Se entrar nessa, nada de filhos! Consomem muito da sua vida e crescem ingratos)

O pior é que nada disso é mentira, embora tudo seja falso. A gente se acostumou tanto a ver o lado ruim das coisas que deixou de acreditar que existem coisas boas mesmo onde a gente menos espera.

E se você acha que a sua volta não tem nada de bom, experimente se olhar no espelho e se perguntar o que faz você feliz. E isso não tem nada a ver com comprar no Pão de Açúcar. Quando a gente para de se concentrar só no que é ruim, coisas boas não começam a acontecer, mas elas se tornam mais evidentes aos nossos olhos.

Ou talvez, isso seja só um textão de autoajuda de uma blogueira que deletou seu Twitter desiludida com os rumos da rede social. E vida que segue.

*PS: Sobre Marielle Franco, tudo que precisa ser dito já foi por outras pessoas. Deixo só um questionamento: quantas pessoas que choraram por ela se dispuseram a carregar suas bandeiras?*



# O FUTURO

POR ALBERTO VILLAS

**Quando a gente era pequenininho**, viviam perguntando o que seríamos quando crescêssemos. Num mundo analógico, as opções não eram muitas: Engenheiro, advogado, médico, dentista, arquiteto, coisas assim.

Antes de me tornar jornalista, eu quis ser padre e piloto de fórmula 1. Toda criança tinha um sonho assim, ser motorista de caminhão, tratador de bichos no zoológico ou piloto de avião. Uma amiga minha, por exemplo, queria ser aeromoça, formou-se em História e hoje faz mapa astral.

Criança, a gente não enxergava muito o futuro pela frente. De vez em quando, dizíamos que quando casássemos, queríamos ter quatro, cinco filhos. E imaginávamos até o nome de cada um deles, mas era tudo brincadeira.

Nunca me esqueço da gargalhada da família no dia em que o meu avô perguntou o que eu queria ser quando crescesse. Respondi na lata:

- Quero ser grande!

O que importava era o presente, era jogar pelada na rua, andar de patinete, apostar corrida com carrinho de rolimã, conseguir a figurinha carimbada ou sonhar com uma bicicleta Monark pneu balão. O futuro ficava tão longe, ia demorar tanto a chegar, que dava preguiça de pensar no caminho até chegar.

O meu pai falava muito do futuro, guardava dinheiro no Banco do Brasil pra quando ficasse velho, pensava em comprar um carro zero quilômetro e quem sabe viajar um dia para a América do Norte. Mesmo pequenininho, sentia que ele e minha mãe tinham medo de ficar sem dinheiro no futuro.

Minha mãe, depois de ler um livro de Humberto de Campos, ficou muito assustada com o futuro que vinha pela frente. Ela dizia que as mulheres iam sair sozinhas à noite, iam sentar no bar pra tomar cerveja, iam cantar os homens, não iam mais saber bordar, cuidar da casa, do marido, nem tocar piano.

Eu nunca pensei muito seriamente no futuro, que os meus irmãos iam ser um engenheiro, uma professora, uma psicóloga e uma advogada. Eu só tinha uma certeza: no futuro, não seria engenheiro como o meu pai porque nunca soube fazer sequer uma raiz quadrada.

Um dia, eu achei que o futuro tinha chegado.

Foi quando o caminhão da Bemoreira parou na porta da minha casa e deixou lá uma máquina de lavar roupa Bendix. Eu achei que o futuro tinha chegado quando o meu pai veio da América do Norte com uma faca elétrica e uma televisão do tamanho da palma da mão.

Não imaginava que o futuro seria como é hoje, todo mundo com os olhos grudados no smartphone, com mil senhas na cabeça e só sabendo chegar nos lugares se ligar o Waze.

O futuro pra mim ia ter carros voando, comida em forma de pílula, roupa que não amassava, o homem passeando na lua e uma arrumadeira como a Rose, dos Jetsons.

Um dia, quando fui ver um show dos Sex Pistols em Londres e eles começaram a gritar: No future! No future! No future! eu gostei daquilo e achei mesmo que o movimento punk estava colocando um ponto final nessa coisa de pensar de como seria o futuro.

Nos meus anos hippie, antes dos anos punk, eu gostava muito de cantar Movimento dos Barcos, de Jards Macalé:

*E o futuro esperado que eu não dei/*

*É impossível levar um barco sem*

*temporais/*

*E suportar a vida como um momento além do cais*

O futuro pra mim era um vapor barato porque navegar era preciso, viver não era preciso.

Hoje, distante onze mil quilômetros do Brasil, eu não consigo enxergar o futuro do meu país. O que vai acontecer ninguém sabe. Vamos ter eleições em outubro? Lula vai sair da prisão? Lula vai ser candidato? Bolsonaro vai ganhar? Algum tucano vai ser preso? Temer vai chegar ao fim do mandato? O desemprego vai cair? A economia vai crescer? Os jornais e os telejornais vão ser imparciais? Os buracos nas calçadas vão ser tapados?

Vejo um homem idoso caminhando por uma ruela de Florença, sapatos e meias pretas, uma calça de gabardine caqui, um casaco xadrez, chapéu na cabeça e um guarda-chuva na mão. Ele caminha devagar, para numa vitrine para apreciar os chocolates finos e continua. Fico observando o seu caminhar, até ele desaparecer ao virar a esquina, indo ao encontro de algum tipo de futuro, mesmo que ele não esteja à vista.



**becool**

Editor e curador: Gui Adn

Redação: Mônica de Souza.

Fontes: Deutsche Welle, Mídia Ninja, Nakid Magazine, El Hombre, CartCapital, iG, Gazeta Esportiva, Adorocinema, Livraria da Folha e Guia da Semana.

MAIS



REVISTAS

BECOOOL é uma publicação da Mais Revistas.  
Contato apenas por e-mail: [adngui@gmail.com](mailto:adngui@gmail.com)

# INSCREVA-SE



# becool



MAIS  
+  
EVISTA



**becool**  
pra quem se veste com inteligência

